معالجة اضطرابات المزاج

كتاب مبسط خاص بمعالجة عواطف الطفل

من سن ٤ ـ ١٠ سنوات



ترجمة واعداد

بسام علي درويش   ايمان بيرقدار

تأليف

جوي بيري

...ـه هاله التربوية والتعليمية للأطفال (١)

سلسلة هالة التربوية والتعليمية للأطفال

ـ ١ ـ

معالجة اضطرابات المزاج

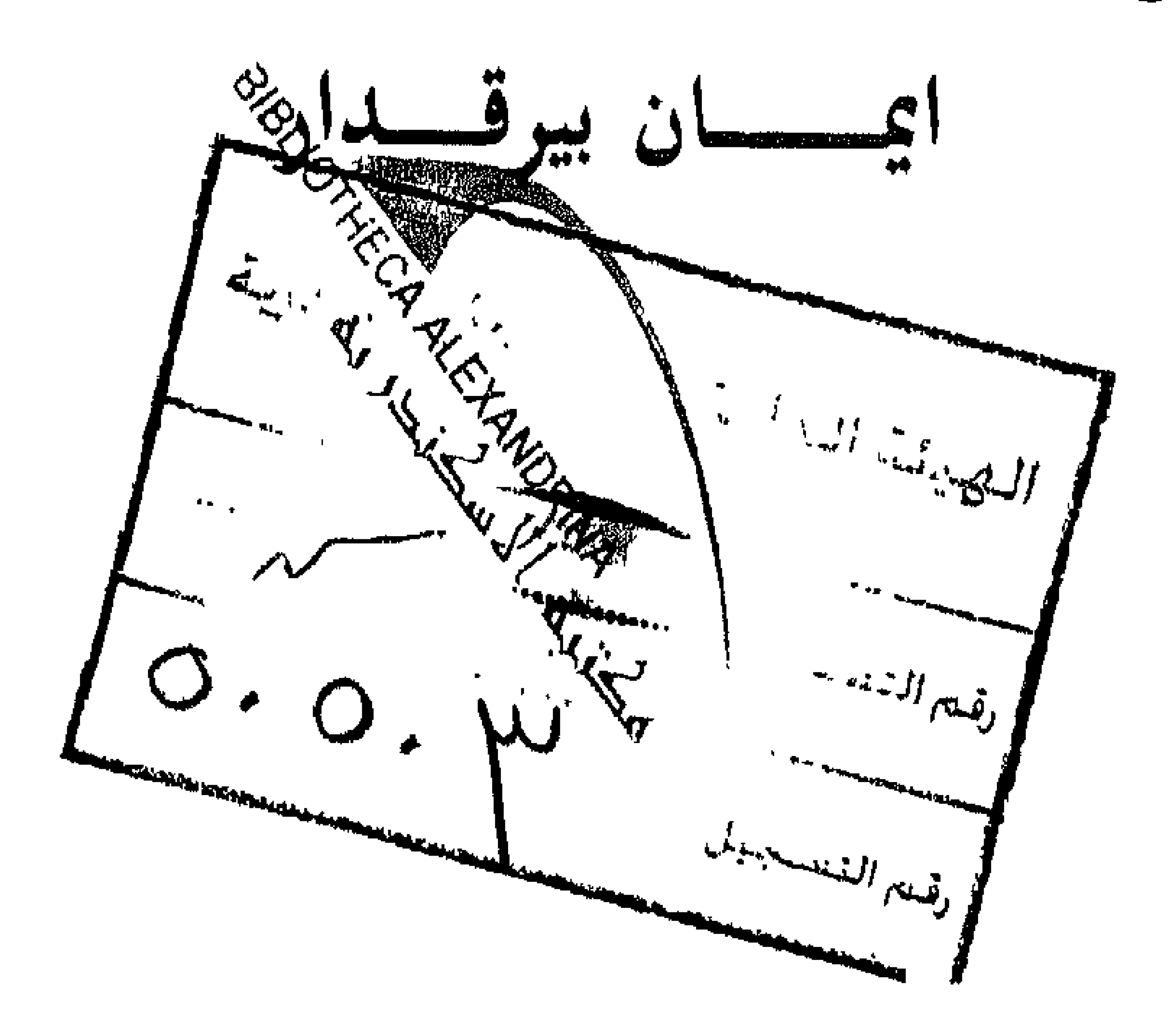
كتاب مبسط خاص بمعالجة عواطف الطفل
من سن ٤ ـ ١٠ سنوات

تأليف

جـــوي بيـــري

ترجمة واعداد

بســام علي درويش　　　ايمـــان بيرقـــدار



الطبعة الأولى
١٩٩٤

دار الينابيع للنشر والتوزيع
دمشق ص. ب ٦٣٤٨
هـ: ٤٢٨٤٦٨
٣٣٢٤٩١٤

التوزيع في مصر:
دار الثقافة الجديدة
٣٢ ش صبري أبو علم - القاهرة
هـ: ٣٩٢٢٨٨٠

التوزيع في لبنان:
دار مختارات. ص.ب: ٦٠٢١٦ بيروت (الزلقا)
هـ: ٨٩٠٣٣٣ - ٨٩٨١٩٤

تنويه

كما في الأصل لم نستخدم في الكتاب ، أثناء إخراج الصور والرسوم ، الألوان لما تسببه من تشتيت لانتباه الطفل وعدم التركيز على المعنى والمضمون للكلمات الواجبة القراءة والفهم .

كما ترك قليلاً من المساحات الفارغة ليكتب عليها الطفل ما يشاء وبحرية .

الاهداء

إلى فرح بالحياة

لابدّ قادم . . .

إلى طفلتنا الوحيدة

هـــالـة

الـتي نرى من خلالـها

أطفال العالم جميعاً . . .

بسام . ايمان

المقدمة

ان هذا الكتاب مخصص للأطفال بين سن ٤ ـ ١٠ سنوات .
اذ يمكن أن يقرأه الطفل لوحده ، أو يمكن أن يقرأ له من قبل والديه أو القائمين على تربيته ، سواء في المنزل أو في دار الحضانة أو في المدرسة ، اذ يتعلم الطفل قراءة وكتابة بعض التعابير والجمل البسيطة باللغتين العربية والأنكليزية . يعالج هذا الكتاب أهم الاضطرابات التي يتعرض لها مزاج الطفل وسلوكه بأسلوبه المبسط والصور الايضاحية المرافقة لكل فقرة من فقراته .

ويتبع كل فقرة منه بعض الأسئلة لاختبار قدرة الطفل على الفهم والادراك الذاتي .

ومن أجل مساعدته على التفكير بشكل سليم . والاعتماد على ذاته كشخصية مستقلة .

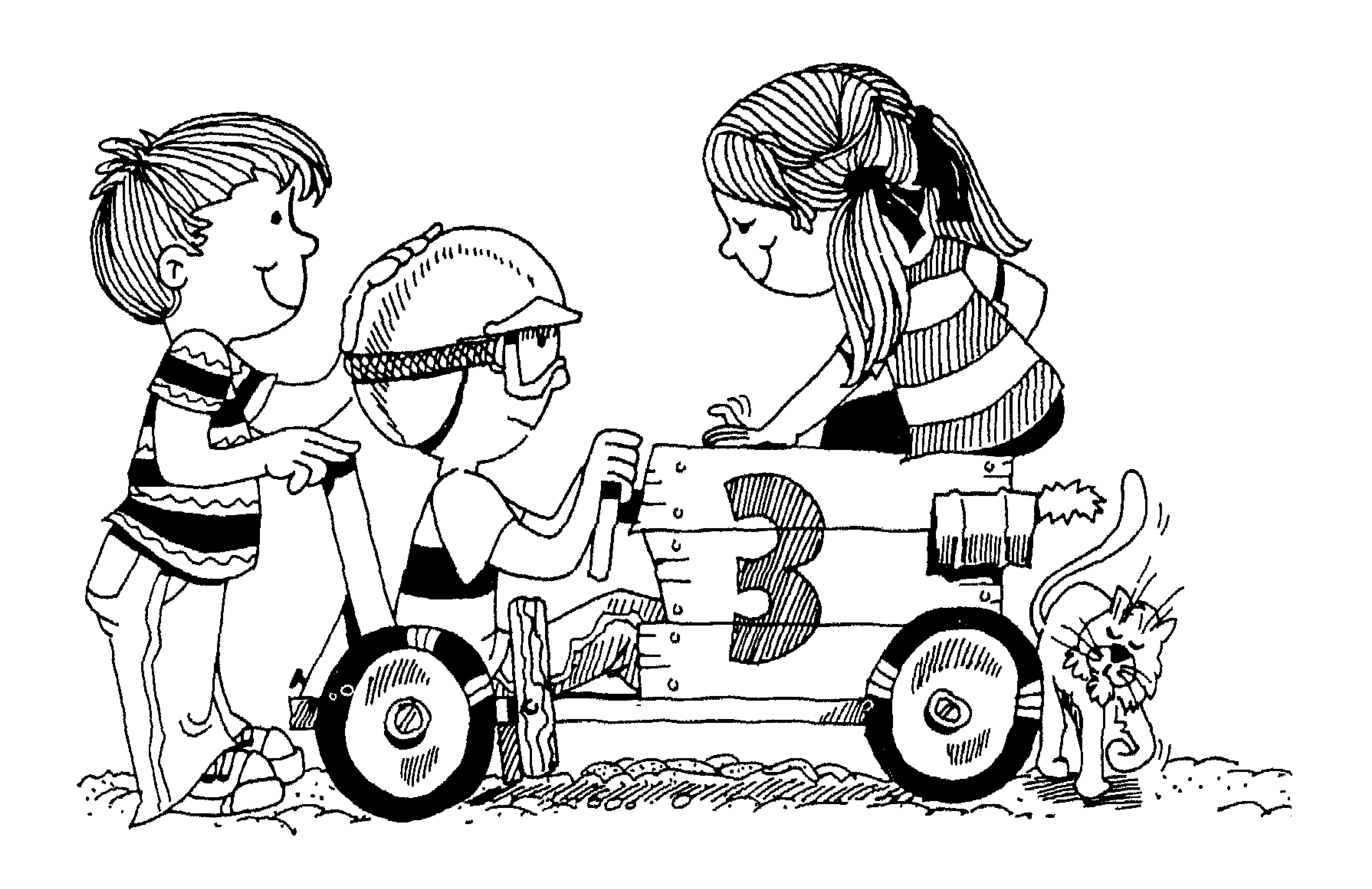
ليس من الصعب تدبير ومعالجة الأحاسيس والمشاعر المفرحة لأنها بطبيعتها تجعل الشخص يشعر بالحيوية والسعادة حول الشخص ذاته والحياة بشكل عام .

فنحن نتعامل مع مثل هذه المشاعر "السعادة ، الفرح ، الحب ،

الاحترام . . . ." بشكل جيد ولانحتاج للمساعدة في ذلك .

ولكن يمكن أن نخشى المشاعر غير المريحة أو المزعجة ونحاول تجنبها ، بل ونرفض حدوثها .

لأنها تجعل الشخص يشعر بالكآبة والحزن وحتى حدوث المرض . لذلك كثيراً مانسمع عبارات :



نتمنى لكم السعادة والفرح دائماً . . .

مع تمنياتنا لكم بالتوفيق والنجاح . . .

ان هذا الكتاب يتناول اضطرابات المزاج من فرح وحزن ويضع الأسس المبدئية لمعالجة هذه الأحاسيس والمشاعر التي تنتاب كل شخص منا سواء أكان صغيراً أم كبيراً .



ويبين لنا وللقارىء العزيز أنه رغم أن الاحاسيس غير المريحة تسبب القلق أو الحزن لصاحبها الا أنها يمكن أن تكون دافعاً نحو التفكير بشكل سليم .

وللتصرف التصرف اللائق في الوقت المناسب . وفي نهاية الكتاب يضع المؤلف خلاصة هذا الكتاب والتي تتمثل بوضع خطوات اربع لمعالجة الأحاسيس غير المريحة .

نأمل أن يكون هذا الكتاب عوناً ومرشداً للطفل وللمربين والقائمين على تربية الطفل والعناية به .

وذلك من أجل تكوين طفل سليم وسعيد .

المترجم

لقد خلقك الاله كشخص ،
ولأنك كائن بشري حي يمكن
أن تعاني من تقلبات المـزاج .



يشعر كل شخص أحياناً
بالسعادة والفرح

سعادة : Happiness

فرح : Gladness



وأحياناً قد يشعر الشخص

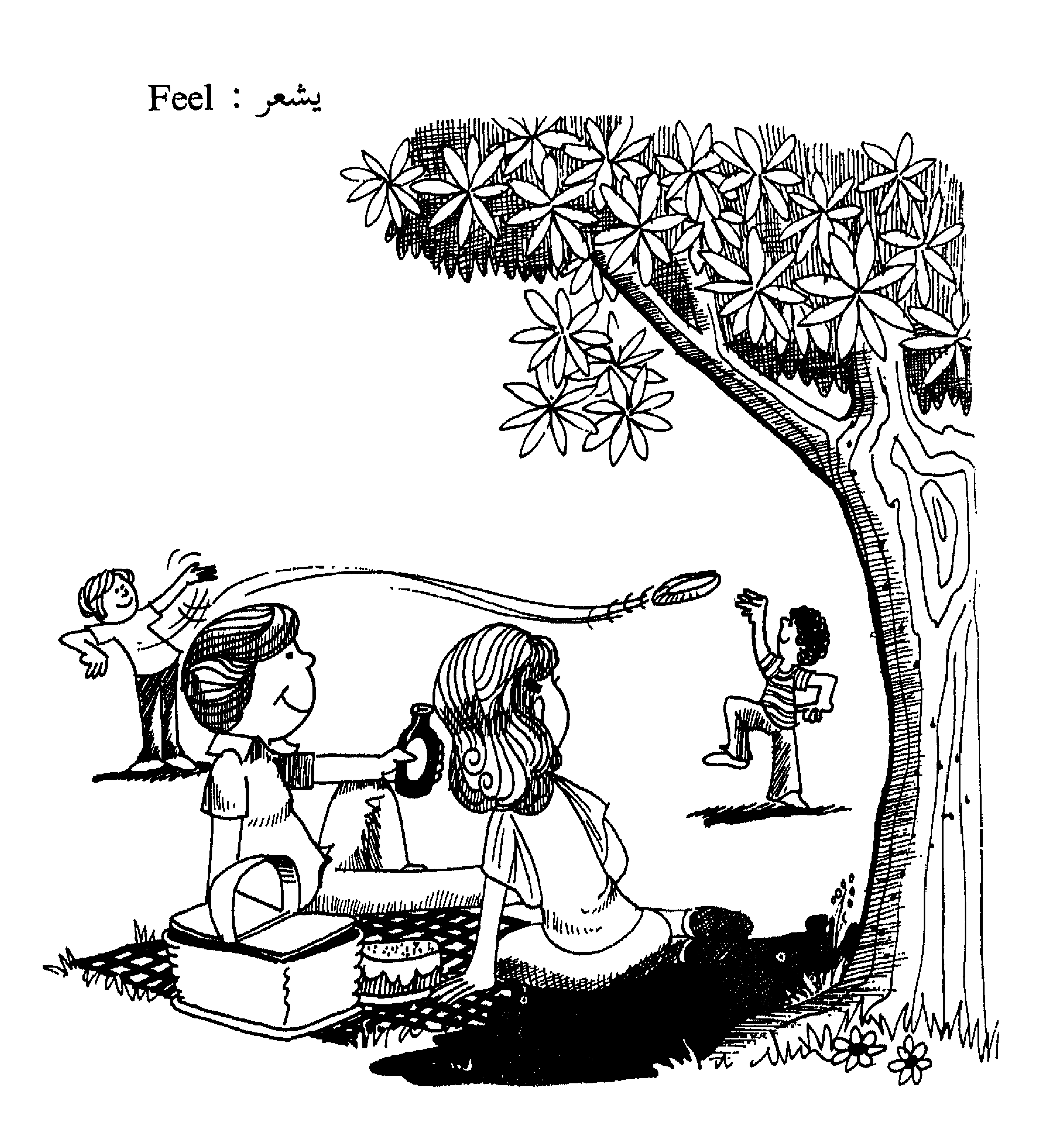
بالحزن والتعاسة .

حزن : Sadness



عندما يشعر الطفل بالسعادة ، يمكن أن يختبر شعوره المريح هذا ويجربه بطرق مختلفة .

يشعر : Feel



فالشخص الذي يتملكه هذا الشعور المريح ، يمكن أن يمد يد المساعدة للآخرين ، وأن يلعب ويتعاون معهم أيضاً ، ويمرح ويلهو ويفرح .



وأيضاً عندما ينتاب الشخص الشعور بالحزن والتعاسة ،
يحاول أن يختبر شعوره هذا ويجربه بطرق مختلفة .

يحاول : Try



لايرغب أي انسان أن ينتابه الشعور بالحزن .لكن ، يمكن أن يكون هذا الشعور غير المريح ضرورياً ، اذ يجعل الشخص يفعل شيئاً ما ، من الضروري فعله .



الشعور غير المريح (كالحزن) يمكن أن يجعل الشخص يتطور ويفكر بالتغير نحو الأفضل .

Play: يلعب



والشعور غير المريح يمكن أن يساعد الشخص
على تقدير شعوره هذا ، ومشاعر
الآخرين أيضاً .

Help : يساعد



يرغب كل واحد منا أن يشعر دائماً بالسـعادة والفـرح .



ولكن أحياناً يمكن أن يشعر الانسان
بالحــزن والتعاســة .



انه لأمر طبيعي أن يشعر الانسان بالفرح
وبالحزن . انهما عاطفتان متناقضتان ،
ولكنهما طبيعيتان في كل انسان .

هكذا أرادهما
الخالق .

Emotion عاطفة

الفصل الأول

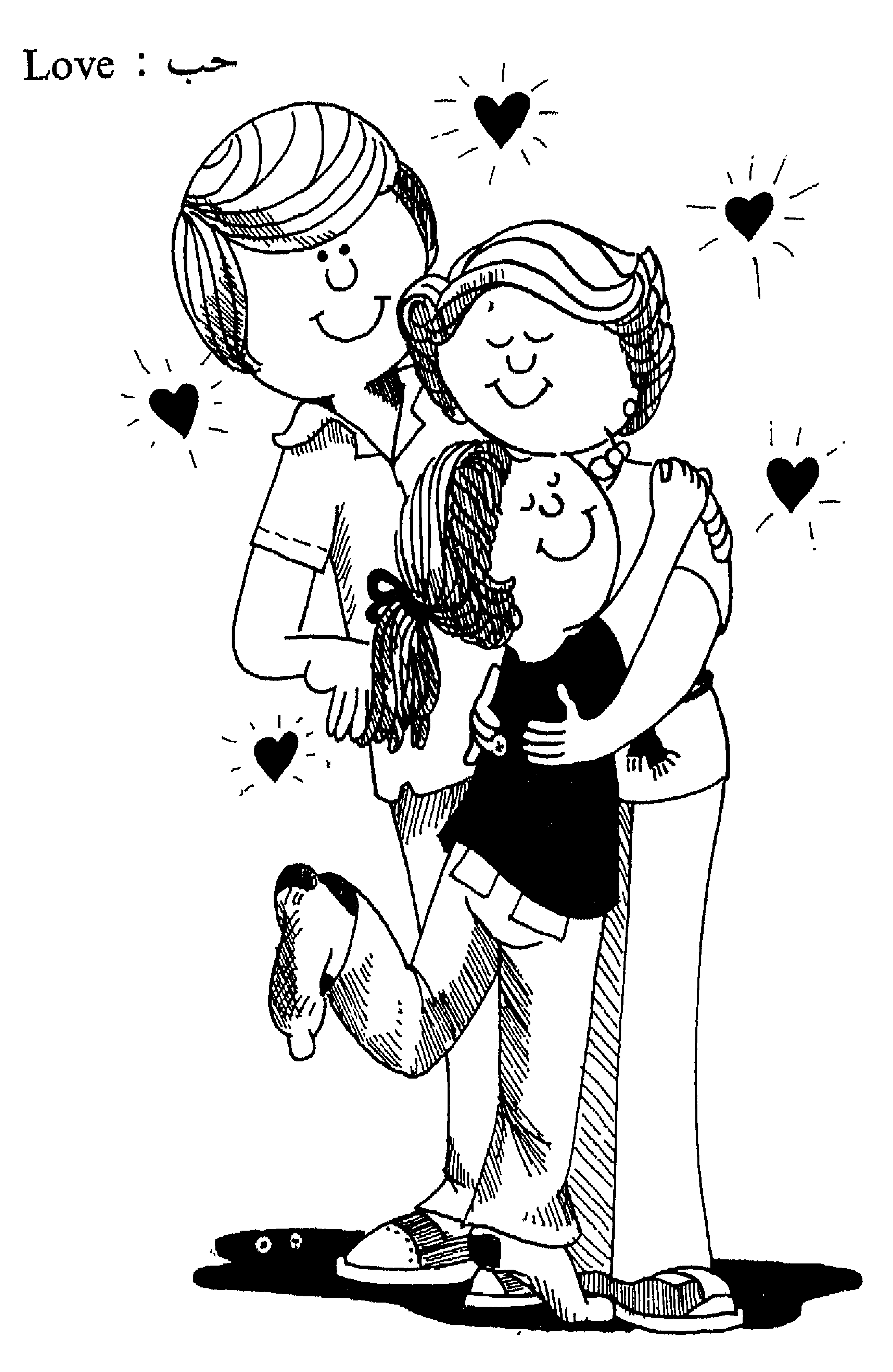
المشاعر المريحة

omfortable feelings

(الشعور بالفرح)

الحب هو شعور بالاهتمام والحرص والرعاية ، يقدره ويثمنه الآخرون .

حب : Love



الحب عاطفة تجعل الناس يشعرون
بالسعادة والارتياح .

Emotion : عاطفة



التوافق أو الرضى أو الاستحسان تعني الشعور بمحبة الآخرين واحترامهم .



الرضى هي عاطفة واحساس تجعل الناس يشعرون بالارتياح .

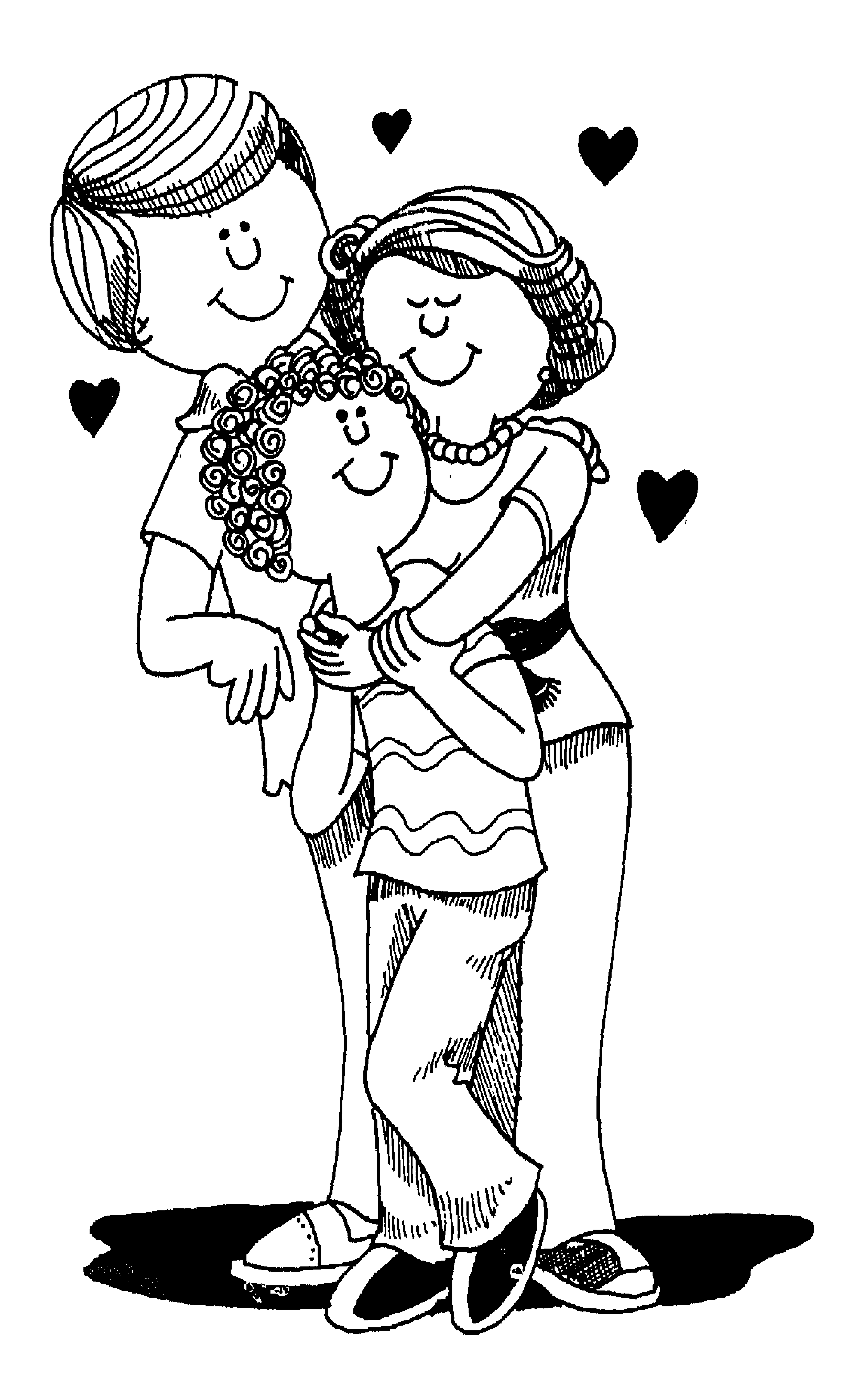
رضى : Acceptance



الطمأنينة ، تعني الشعور بالأمان والحماية .

أمان ـ سلام Security

حماية Safe



الطمأنينة ، عاطفة تجعل الناس يشعرون
بالارتياح ، انها الاحساس بالأمان .



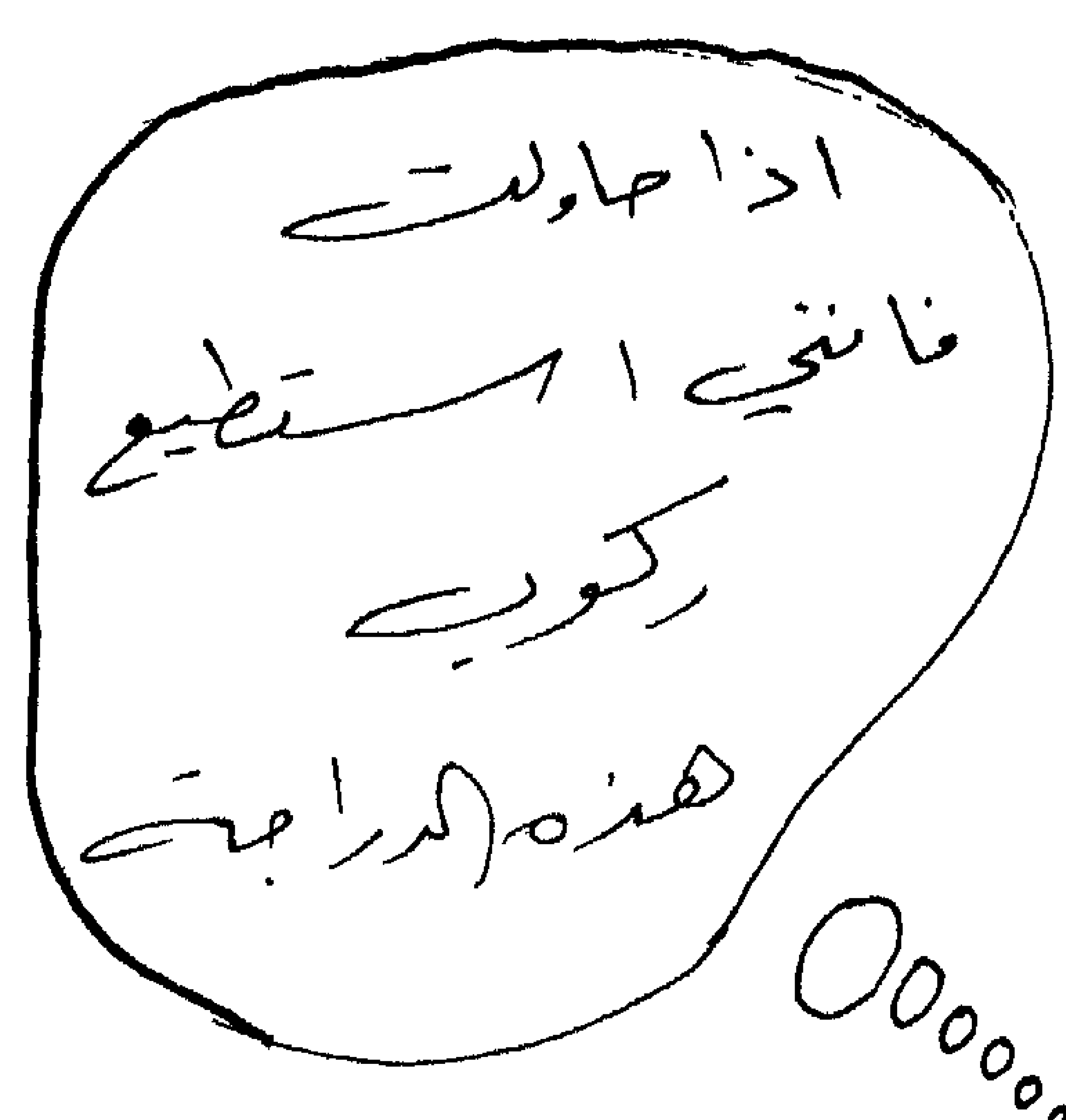
الكبرياء هو الشعور بالاعتزاز بالنفس والأشياء التي يفعلها الانسان .

كبرياء : Pride



الكبرياء احساس يجعل الشخص يشعر بالارتيـــــــاح .





الثقة أو الجرأة شعور
يجعل الانسان
يفعل أشياء لوحده
مهما كانت صعبة .

ثقة : Confidence

الثقة أو الجرأة هي احساس جميل
يجعل الانسان يشعر
بالارتياح والسعادة .



السعادة تعني الشعور بالفرح والسرور .



الفرح احساس يجعل الانسان يشعر

بالارتيـــــــــاح .



الحب	**LOVE**
الرضى	Acceptance
الطمأنينة أو الأمان	Security
الكبرياء	Pride
الجرأة أو الثقة	Confidence
الفرح	Gladness

جميعها أحاسيس ومشاعر تجعل
الانسان يشعر بالارتياح .
وعندما ينتابك مثل هذه الاحاسيس
يصبح شعورك جيداً ،
ويصبح للحياة معاني جميلة .

اكتب : Write

دوّن العواطف والمشاعر التي تجعل الانسان يشعر بالارتياح .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

ان أفضل طريقة لمعالجة المشاعر المريحة هو أن تثمنها وتستمتع بها وتختبرها ، وأن تصبو اليها دائماً وتحاول تحقيقها ضمن طرق ووسائل جيدة .

ان كل شخص يحب أن تنتابه مثل هذه المشاعر لأنها تجعله يشعر بالسرور والسعادة .

الفصل الثاني

المشاعر غير المريحة

(Uncomfortable Feelings)

(الشعور بالكآبة)

الغضب هو الشعور بالكدر والغيظ .
وهو احساس يجعل الانسان يشعر بعدم
الارتياح .

الغضب : Anger




ولكن أحياناً . . .
يمكن أن يدفعك
الغضب الى
فعل شيء ضروري .
اعتـــقد
أن هــذه
تعــود الى
شقيقي؟
SWISH

ايذاء الآخرين وعدم الانتباه لحاجياتهم
ليست طريقة جيدة لمعالجة الغضب
الذي يحيط بك .



عندما تشعر بالغضب لاتتردد في اخبار الشخص الذي سبب لك ذلك ، واشرح له لماذا شعرت بالغيظ والغضب من تصرفه .

انها طريقة جيدة في الســـــلوك عندما تغضب .



فكــر . . . Think

هل شعرت بالغضب ؟

دوّن الحالات التي أدت لشعورك بالغضب .

. . . .

. . . .

. . . .

متى شعرت بالغضب آخر مرة ؟

. . . .

. . . .

ماذا فعلت ؟

وكيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

تذكــر . . . . Remember

أن تغضب فهذا أمر عادي ، ولكن حاول أن لاتؤذ الناس ولاتتعامل بشكل غير لائق مع حاجياتهم .

انه من الأفضل لك أن تخبر عن السبب
الذي أدى لشعورك بالغضب وأن تعلم
الشخص المسبب بذلك .
وان تحاول أن تفعل شيئاً ما . . .
قد نوافقك على :

البكاء ، الصراخ ، مغادرة الغرفة جيئة وذهابا . . .

ضرب الأرض برجليك . . .

ولكن لانوافقك على ايذاء الناس أو الآخرين
أو حتى حاجياتهم

عندما تشعر بالغضب :

حاول أن تغادر المنزل . . أن تترك الغرفة
الى غرفة أخرى . .
أن تذهب الى الحديقة . . حتى تشعر
بالهدوء وتصبح تصرفاتك طبيعية .

الاثم هو الشعور بأنك تفعل شيئاً ما خــــــــطأ .

الاثم احساس يجعل الشخص يشعر بالندم وعــدم الارتيــاح .



Guilt : الاثم

Wrong : خطأ

لكن أحياناً يمكن أن يكون حافزاً لفعل

الشيء الصحيح والتصرف السليم .



الادعاء بأن شيئاً ما لم يحدث ، أو اخفاء مافعلت والتستر عليه طريقة خاطئة في معالجة سلوكك هذا .



الاعتراف بالخطأ والاعتذار هي طريقة جيدة في معالجة سلوكك الخاطىء .

فكّر : Think

فكر ...

- هل شعرت بالاثم والندم ؟

. . . .

- سجل الحالات التي مرت معك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

- متى شعرت بالإثم آخر مرة ؟

. . . .

. . . .

- ماذا فعلت حينها ؟

وكيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . . Remember

عند القيام بفعل خاطىء أو التصرف بشكل خاطىء ، من

الطبيعي أن تشعر بالندم والاثم ، لكن حين حدوث ذلك لاتخفي وتنكر تصرفك بل اعترف به وتأسف وحاول أن لاتكرر الحدث ثانية .

ان هذا أفضل لك من أجل تقويم سلوكك .

حاول أن تبكي أو تصرخ ، نحن نوافقك على ذلك . . وعلى خجلك من تصرفك.ليس من الصعب على الانسان أن يعترف بالخطأ . . . خصوصاً بالنسبة الى والديه أو القائمين على تربيته .

ان كلمة /أنا آسف/ Iam Sorry

أفضل بكثير من قولك /لم أفعل ذلك/ وانكار الحقيقة .

الغيرة تعني الرغبة في أن تماثل شخصاً آخر ، أو تحقق ما وصل اليه ذلك الشخص .

الغيرة هي احساس تجعل الشخص يشعر بعدم الارتياح .



الغيرة : Jealousy

لكن أحياناً . . . . الغيرة تجعل الشخص يفعل
أشياء ينبغي فعلها ، وتحثه
على العمل والاجتهاد لتحقيق
مايبغي إليه .



ان قول أشياء معينة وايذاء الناس بطريقة أو أخرى هي طريقة خاطئة في معالجة الغيرة .

يبكي Cry



اخبار شخص ما بأنك تشعر بالغيرة وطلب المساعدة منه هي طريقة جيدة في تدبير ومعالجة الغيرة .

حاول أن لاتقارن نفسك بالآخرين ، لأن لكل انسان سماته المميزة التي تخصه وتميزه عن الآخرين .

اهتم بالصفة التي تميزك أنت .

فكر . . .   Think

- هل شعرت بالغيرة ؟

. . . .

- دون الحالات التي مرت معك ؟

. . . .

. . . .

- متى شعرت بالغيرة آخر مرة ؟

. . . .

. . . .

- ماذا فعلت حينها ؟

. . . .

. . . .

- كيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . .   Remember

عندما يظهر لك   لانتباه أكثر منك ، من

الطبيعي أن تشعر بالغيرة لكن حاول حينها ألا تؤذي من تغار منه سواء بالكلمات أو بالسلوك . ولاتحاول أن تنافسه أو تقلده .

إذ من الأفضل بالنسبة لك أن تخبر من يحيط بك عن شعورك هذا . وأن تطلب المساعدة .

حاول أن لاتقارن نفسك بالآخرين فقط فكر بالصفة التي تميزك عن المحيطين بك .

قد تشعر بالغيرة من اخوتك وأخواتك قد تحاول أن تكون الأفضل في كل شيء . .

ولكن ، لايوجد شخص هو الأفضل في كل شيء . . فقط تذكر أن كل شخص يتميز عن الآخرين بسمات محددة .



الكآبة هي الشعور بالحزن والغم .
والكآبة هي احساس،
تجعل الشخص يشعر
بعدم الارتياح .

كآبة : Grief

حزن : Sadness

لكن أحياناً ، الكآبة تجعل الشخص يفعل
أشـــياء ينبغي القيام بها .



ان اخفاء الكآبة أو الحزن هي طريقة خاطئة في معالجة الكآبة .

الاعتراف بأن الحزن يسيطر عليك والتحدث حول مشاعرك بصراحـة هـي طريقة جـيدة فـي معالجة حالة الحـزن التي تشـعر بـها .

أتمنى : Wish

فكر . . . Remember

- هل شعرت بالكآبة والحزن يوماً ؟

. . . .

- دوّن الحالات التي مررت بها ؟

. . . .

. . . .

- متى شعرت بالحزن آخر مرة ؟

. . . .

. . . .

. . . .

- ماذا فعلت ؟

. . . .

- كيف عالجت حالة الحزن، تلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . . Think

عندما يحدث مكروه معين أو حادث مزعج ، من الطبيعي أن

يشعر الانسان بالحزن والكآبة، ولكن حاول أن لاتخفي مشاعرك الحزينة .

إذ من الأفضل لك أن تعترف بحالة الحزن التي تحيط بك ، وأن تتحدث مع الآخرين عن ذلك . .

نوافقك على البكاء أو الصراخ أو أي شيء آخر شرط أن لايكون مؤذياً . .

وحاول أن تنسى الحدث الذي جعلك تشعر بالحزن والكآبة .

حاول أن ترسم أو تكتب أو تلعب .

الوحـــــدة . . هي الشــعور بالعزلة .
الوحدة هي احساس يجعل الشخص
يشــعر بالانزعاج وعدم الارتياح .

Loneliness : الوحدة



لكن أحياناً . . .

الوحدة تجعل الشخص يقوم بفعل شيء ينبغي فعله .

وقد تكون حافزاً لتكوين

صداقات عديدة .



الاعتقاد بأنه لايوجد شخص يلعب معك هي طريقة خاطئة في معالجة عزلتك ووحدتك .



الاعتراف بأنك وحيد . . والبحث عن أشخاص لكي تلهو معهم هي طريقة جيدة لمعالجة وحدتك .



فكر . . . Think

ـ هل شعرت بالوحدة ؟

. . . .

ـ دوّن الحالات التي مرت معك ؟

. . . .

. . . .

ـ متى شعرت بالوحدة آخر مرة ؟

. . . .

. . . .

ـ ماذا فعلت ؟

. . . .

ـ كيف عالجت الامر حينها ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . . . Remember

عندما لاتجد أحداً يلعب معك أو يكون موجوداً قربك . . .
من الطبيعي أن تشعر بالوحدة ولكن حاول أن لاتفكر بأن

وحدتك هذه نابعة من كونك مرفوضاً من قبل الآخرين . لذلك حاول أن تكوّن العديد من الصداقات وابحث عن أشخاص لكي تلعب معهم . واعترف بشعورك بالوحدة .

الرفض هو الشعور بأنك غير مرغوب من قبل الآخرين ، وأنك غير محبوب أو مقبول .

الرفض : Rejection



لكن أحياناً . . .

الرفض يجعل الشخص يفكر بشكل أفضل ويفعل ماينبغي فعله .



الاعتقاد بأنك غير محبوب من قبل الآخرين ، أو أنك غير معطاء وعدم المحاولة في العمل والتجربة هي طريقة خاطئة لمعالجة حالة الرفض التي تشعر بها .



ان كل شخص يختلف عن الآخرين بمهارات وسمات معينة ، وان أخذ هذا بعين الاعتبار هي طريقة جيدة في معالجة حالة الرفض .

فكـــر بالمزايا الايجابية والمواهب التي تمتلكها . . . تعلق بالناس الذين يحبونك . . . وابتعد عن الذين يكرهونك .



فكر . . . Think

- هل شعرت ذات مرة بالرفض ؟

. . . .

- دوّن الحالات التي مررت فيها بحالة الرفض ؟

. . . .

. . . .

- متى شعرت آخر مرة بالرفض ؟

. . . .

. . . .

- ماذا فعلت ؟

. . . .

- كيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر : Remember

عندما تشعر بعدم رغبة الآخرين بالتعامل معك وعدم التوافق معهم .

من الطبيعي أن تشعر بالرفض . لكن عندما تشعر بالرفض حاول أن لاتعتقد بأنك فاشل ، بل حاول وجرب ولا تنقط عن العمل .

وتذكر بأن لكل شخص سمات معينة تميزه عن الآخرين .

وأنه لايمكن لأي شخص أن يفلح في كل عمل ، فكر فقط بالمزايا التي تتصف بها والمواهب والقدرات التي تمتلكها .

وابتعد عن الاشخاص الذين لايحبونك والتصق بالأشخاص الذين يحبونك .

وليس مطلوباً منك أن تثبت لمن يرفضك أنك ماهر وأنك تمتلك سمات معينة .

الاذلال والتصغير يعني الشعور بالدونية أي الشعور بأنك أقل من الآخرين أهمية ،
وهي احساس تجعل الانسان يشعر بعدم الارتياح .

HUMILIATION : الاذلال

Diminution : التصغير



لكن أحياناً . . . يمكن للتصغير أن يجعل الشخص يتصرف التصرف السليم .



ان اذلال الذين يصغرون من قيمتك أو أذيتهم هي طريقة خاطئة في التعامل وفي معالجة حالة التصغير .



ان الاعتراف بالاقلال من قدر وقيمة شخص ما والابتعاد عن ذلك هي أفضل طريقة لمعالجة الاذلال والتصغير .



فكر . . . Think

ـ هل تعرضت للاذلال أو الحط من قيمتك ؟

. . . .

ـ دوّن بعض الحالات التي تعرضت لها ؟

. . . .

. . . .

. . . .

ـ متى تعرضت آخر مرة لمثل هذا السلوك ؟

. . . .

ـ ماذا فعلت ؟

. . . .

ـ وكيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . . Remember

عندما تتعرض للاذلال أو الحط من قيمتك من قبل أناس آخرين من الطبيعي أن تشعر بعدم الارتياح .

ولكن حاول أن لاتحط من قيمة الشخص الذي يحط
من قيمتك . . .
وعدم اصابته بسوء أو أذى،
إذ أنه من الأفضل لك أن
تبتعد عن مثل هذا الشخص وتدعه وشأنه
ولاتتعامل معه .
ولاتحاول التفكير بالصفات
التي يحط من قيمتك من خلالها .

الخيبة هي الشعور بالاخفاق وعدم النجاح .
الخيبة هي احساس تجعل الشخص
يشعر بعدم الارتياح .



الفشل - الخيبة Frustration

لكن أحياناً . . . قد تكون الخيبة بمثابة الدافع

للتفكير بشكل جيد والتصرف

بشكل لائق . .

وطلب المساعدة

اذا تطلب

الأمر

ذلك .

تحطيم بعض الأشياء أو الانفعال وعدم الانتباه من الأدوات هي طريقة خاطئة لمعالجة الاخفاق .



ان تهدئة الأعصاب وتكرار المحاولة والتجربة
أو حتي طلب المساعدة من بعض الأشخاص
هي من الطرق الجيدة لمعالجة الاخفاق .



فكر . . . Think

ـ هل شعرت بالاخفاق أو الخيبة ؟

. . . .

ـ دون الحالات التي مرت معك .

. . . .

. . . .

ـ متى شعرت آخر مرة بالإخفاق ؟

. . . .

. . . .

ـ ماذا فعلت ؟

. . . .

ـ كيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . . Remember

عندما تخفق أحياناً . . . لاتغضب فهذا أمر
عادي وطبيعي . . .

ولكن حاول أن لاتنفعل وتحطم الأشياء التي حولك .

اذ من الأفضل لك أن تهدىء أعصابك وأن تكرر المحاولة عدة مرات حتى تنجح

ولا تيأس ، بل اطلب المساعدة من الآخرين . .

قد نوافقك على التصرفات التالية :

البكاء ـ الصراخ . . مغادرة الغرفة أو المنزل . . .

والاتجاه للخارج أو الى الحديقة . . حتى تشعر بالارتياح قليلاً ومن ثم يمكن أن تكرر المحاولة ثانية .

القلق هو شعور بالخوف والاضطراب والعصبية .

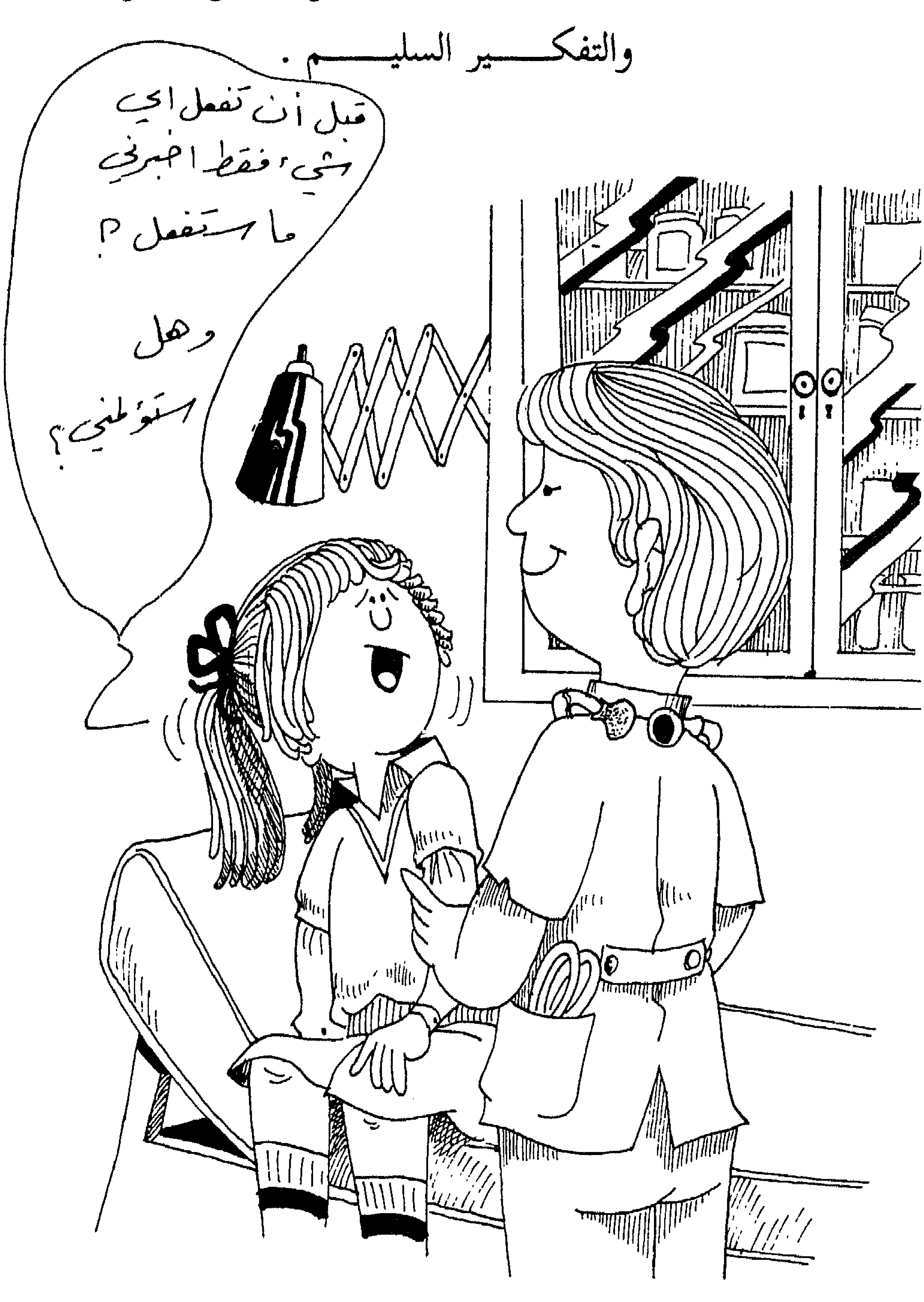
القلق احساس يجعل الشخص يشعر بعدم الارتياح .

Anxiety : القلق

Nervous : العصبية



ولكن قد يكون القلق دافعاً للعمل بشكل أفضل والتفكـــير السليـــم .





هل انت متوترة
بسبب إستئصال
لوزتيك ؟
محاولة اخفاء القلق
أو الخوف أو التوتر
هي طريقة خاطئة
في معالجة حالة القلق .
بالطبع
لا
أنا غير
متوترة . .

الاعتراف بأنك مصاب بالقلق والتوتر والتحدث حول ذلك هي وسيلة جيدة يمكنك القيام بها لدى اصابتك بالقلق .



فكر . . . Think

- هل شعرت بالقلق ؟

. . . .

- دوّن الحالات التي مرت معك . . .

. . . .

. . . .

. . . .

- متى أصبت آخر مرة بالقلق ؟

. . . .

- ماذا فعلت ؟

. . . .

- كيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . . Remember

من الطبيعي أن يشعر الانسان بالقلق لدى عدم معرفة ماذا سيحدث له أو لدى توقعه حدوث شيء مخيف .

لكن اذا شعرت بالقلق حاول أن لا تخفي شعورك هذا . . .
بل تحدث للمقربين إليك عن حالة القلق هذه . . .
إذ أنه من الطبيعي أن ينتاب الانسان حالة من القلق لدى
جهله بما سيحدث له .
أو لدى توقع حدوث مصيبة له .

الخوف هو الشعور بالرعب . . .

انه احساس يجعل الانسان يصاب بالذعر

ويشعر بعدم الارتياح .

الخوف : Fear



لكن قد يكون الخوف أحياناً حافزاً للقيام
بعمل ما ينبغي القيام به .

ساعدني : Help me



العمل وفق رغبتك وميولك واعتقادك بان لاشيء يمكن أن يخيفك ، هو نوع من التأكيد لمن حولك بأنك شجاع .

ولكن ذلك قد لايكون طريقة جيدة لمعالجة الخوف .



من المهم أن ينتبه الانسان وأن يخاف . .

وأن يعترف بأن ثمة أشياء يمكن أن تخيفه

وتسبب له الأذى .

وأن يتحدث لمن حوله عما يشعر به

وعن الأشياء التي تخيفه . . .

كلها وسائل جيدة لمعالجة الخوف .



فكر . . . Think

ـ هل تعرضت للخوف ذات مرة ؟

. . . .

ـ دوّن الحالات التي مرت معك . .

. . . .

. . . .

. . . .

ـ متى تعرضت آخر مرة للخوف ؟

. . . .

. . . .

ـ ماذا فعلت ؟

. . . .

ـ كيف تدبرت ذلك ؟

. . . .

. . . .

تذكر . . . Remember

أن تخاف من الأشياء التي تؤذيك فهذا شيء طبيعي ، لكن حاول أن لاتعمل وفق رغبتك فقط .

بل احذر وفكر جيداً قبل البدء بالعمل واعترف بحالة الخوف التي يمكن أن تحس بها .

واسأل واستفسر عن الأشياء التي تخيفك .

وعندما تكون خائفاً لاتبقى وحيداً ، بل حاول أن تكون بصحبة شخص آخر . وابتعد عن الأشياء المخيفة والمرعبة .

خيبة الأمل هي شعور بالاخفاق والفشـــــل .
وهي تجعل الانسان يشعر بعدم الارتيـــاح .

Disappoitment : خيبة الأمل



لكن أحياناً قد تكون الخيبة دافعاً
للعمل الجاد والتفكير السليم .



ان قول الأشياء الأساسية
للشخص الذي
أخل معك
بالموعد والعمل
هي وسيلة خاطئة
إذ لابد من سماع رأيه أولاً .



الاستفسار عن عدم الوفاء بالوعد هي وسيلة جيدة في التعامل .

فكر . . . Think

ـ هل شعرت ذات مرة بخيبة الأمل ؟

. . . .

ـ دوّن الحالات التي مرت معك .

. . . .

. . . .

ـ متى تعرضت لمثل هذا الشعور آخر مرة ؟

. . . .

. . . .

ـ ماذا فعلت ؟

. . . .

ـ كيف عالجت الأمر حينها ؟

. . . .

. . . .

تذكر . . . Remember

عندما يخيب ظنك بشـــخص مـــا . .

من الطبيعي أن تشعر بخيبة الأمل

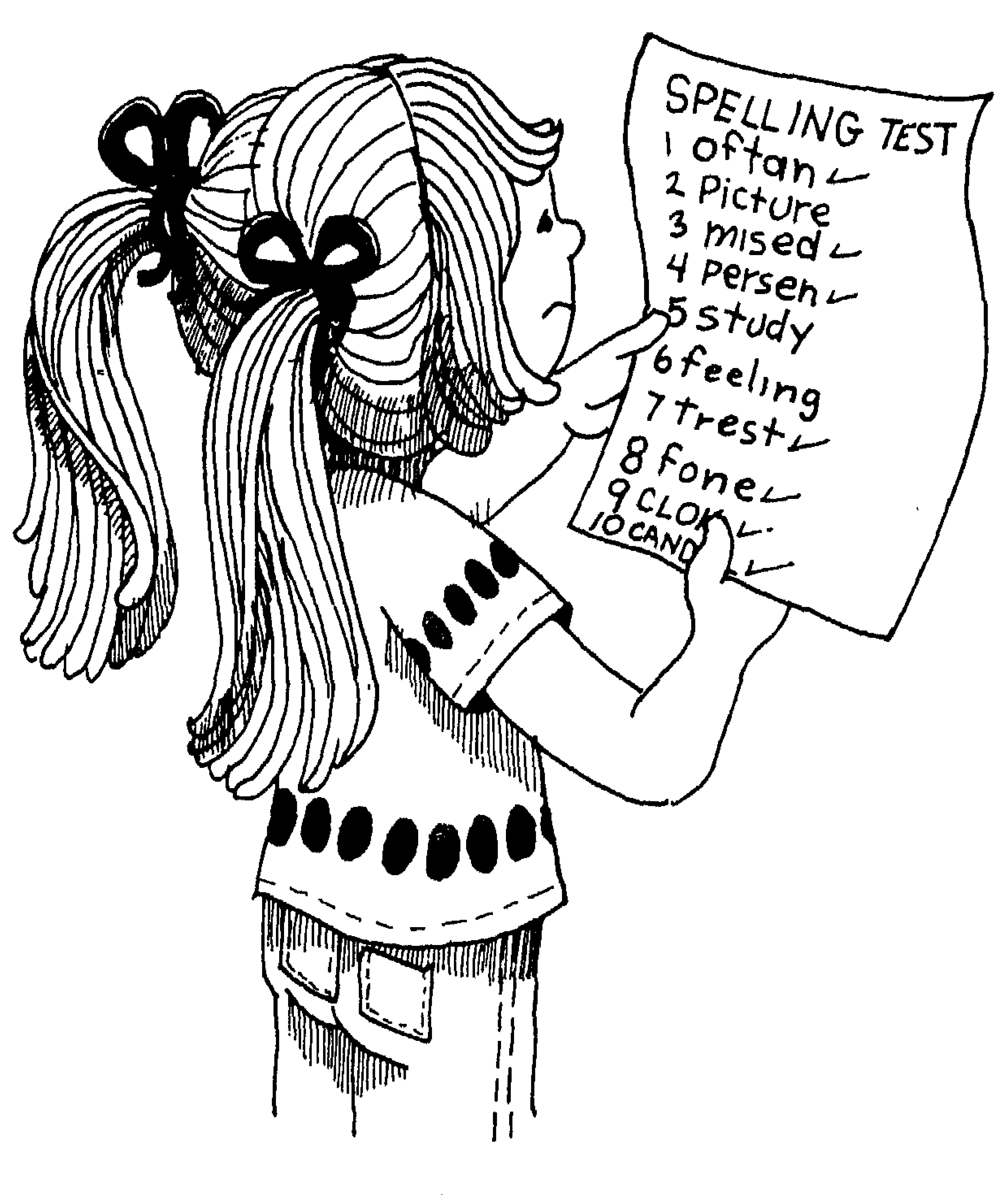
ولكن حاول حينها أن تسأل الشخص عن
الأسباب وتحدث بصراحة عن شعورك
دون أن تسبب له الاحراج
واسأله عما اذا كان سيكرر
الحادثة ثانية أم ماذا . . . ؟
وامتحنه مرة ثانية لكي تختبره .
من أجل منحه الثقة أو حجب
الثقة عنه .

الهزيمة هي الشعور بالاخفاق والخسارة .

الهزيمة هي احساس تجعل الانسان يشعر بعدم الارتياح .

Defeat : هزيمة

Failure اخفاق



لكن أحياناً قد يكون الاخفاق دافعاً
من أجل النجاح والعمل الخلاق .



الاعتقاد بأنك الخائب دائماً ، وبأنك لن تربح نهائيــــــــــاً ،

وعدم المحاولة والتجريب هي وسائل خاطئة في معالجة حالة الاخفاق .



التذكر بأن كل شخص يمكن أن يخفق وأن ينجح
هي أشـياء صحيحة لمعالجة
حالة الشـــعور
بالهزيمة والاخفاق .

فكر . . . Think

ـ هل شعرت بالهزيمة ذات مرة ؟

. . . .

ـ دوّن الحالات التي تعرضت فيها للهزيمة .

. . . .

. . . .

ـ متى تعرضت آخر مرة للهزيمة ؟

. . . .

. . . .

ـ ماذا فعلت ؟

. . . .

ـ كيف عالجت ذلك ؟

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر . . Remember

عندما تخفق أو تخسر من الطبيعي أن تشعر بالخيبة ولكن ينبغي أن لا تعتقد بأنك الخاسر دوماً وأنك

لن تربح نهائيا . .
بل كرر المحاولة والتدريب واعمل بجد
وتعلم الاستفادة من الأخطاء .
كل انسان يمكن أن يخسر ويمكن أن يربح .

الغضب	Anger	
الأثم	Guilt	
الغيرة	Jealousy	
الكآبة	Grief	
الوحدة	Loneliness	كلها أحاسيس تجعل الإنسان
الرفض	Rejection	يشـــعر بعدم الإرتياح
التصغير	Diminution	والإســــتياء
الاخفاق	Failure	
القلق	Anxiety	
الخوف	Fear	
خيبة الأمل	Disappointment	
الهزيمة	Defeat	

ـ دوّن بعض المشاعر التي تجعلك تشعر بعدم الارتياح .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

تذكر بأن الاحاسيس غير المريحة يمكن أن تكون الدافع
نحو السلوك الجيد والتفكير السليم ويمكن أن تجعل
الشخص ينمو ويتطور نحو الأفضل ويتغلب على
الصعوبات التي تعترضه .

ان مفتاح الحياة السعيدة هو الاستفادة من الأخطاء
والاستمتاع بالمشاعر المريحة وتعلم كيفية
تدبير المشاعر غير المريحة .

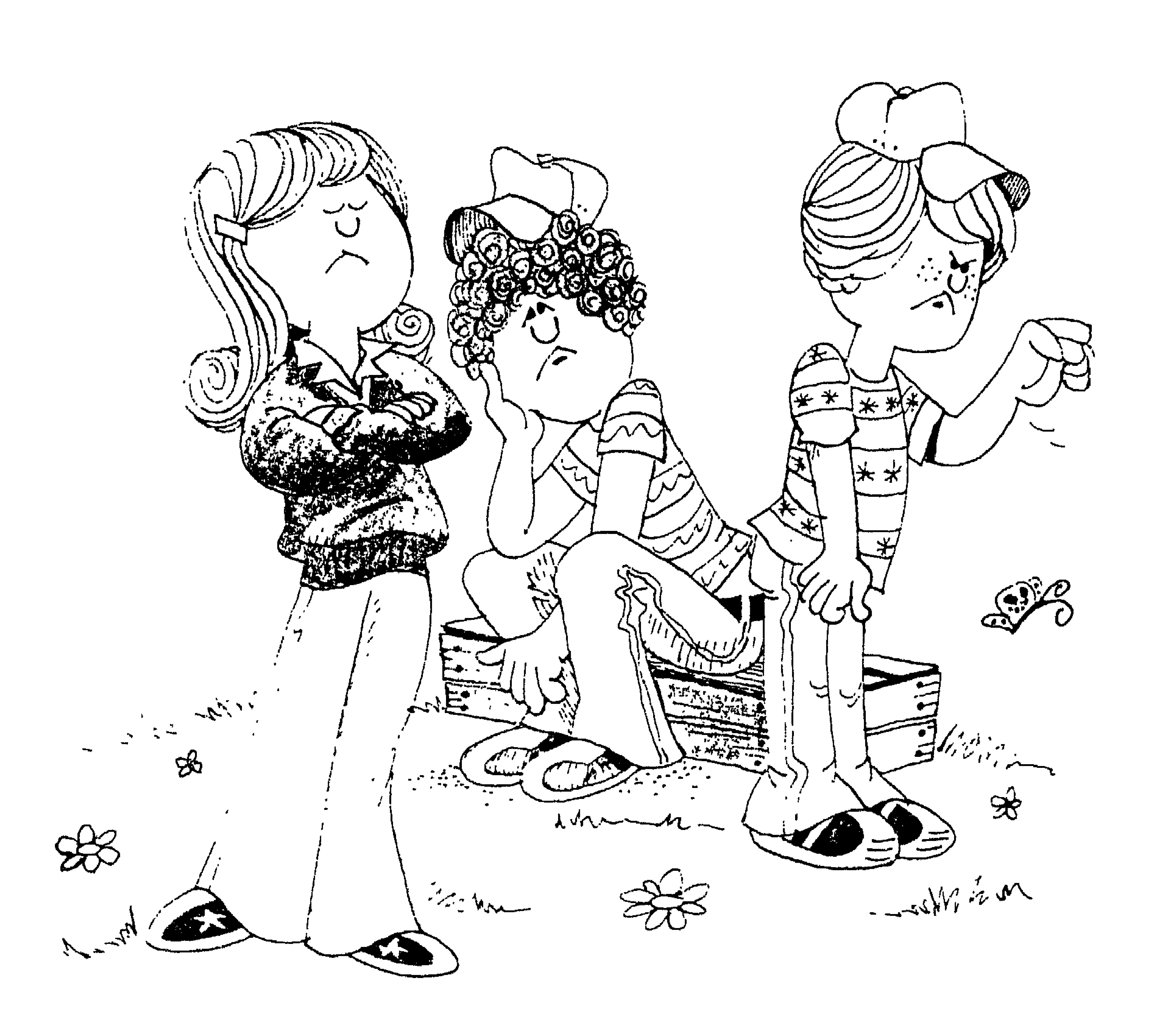
الفصل الثالث

معالجة وتدبير اضطرابات المزاج وتكدره

(الحزن والغم)
Sadness

عندما تشعر بالحزن والغم . .

افعل شيئاً ما . . . ولاتبقى وحيداً





اسأل نفسك
عما تشعر
وبم تحس .

وحالاً . . عندما يكون الجواب واضحاً

ستكتشف ماتشعر به .

انها الخطوة الأولى في تدبير حالة الحزن

التي تحيط بك .



وبعد أن تكتشف احساسك وتحدده .

اسأل السؤال التالي :



متى أجبت على
السـؤال
يمكن أن تعرف
السبب الذي
أدى لاحساسك
هـذا .



بعد أن تكون قد عرفت
السـبب .
اسأل السؤال
التـالي :



بعد أن تجيب على السؤال . . قرر ماذا يمكنك أن تفعل لايجاد حل لمشكلتك هـذه .



بعد أن تقرر ماذا ستفعل ، لاتتردد

بل نفـــذ قـــرارك . . .



عندما تشعر بالحزن . . .

حاول أن لاتبقى وحيداً . . .

بل افعل أي شيء يحلو لك .



وهكذا . . .

ينبغي ألا تنسى الخطوات الأربع السابقة

لتدبير حالة الحزن التي تعصف بك .

وهي كالتالي :

١ـ حدد الاحساس الذي ينتابك بدقة .

٢ ـ ابحث عن السبب .

٣ ـ قرر وفكر بحل وماالذي ينبغي فعله .

٤ ـ افعل مافكرت به وما قررت عمله .

ولاتتردد .

الخلاصة

لقد أوجدك الاله كشخص
وبسبب ذلك يمكن أن تتعرض
لشتى أنواع الأحاسيس والمشاعر .
فالأحاسيس المريحة تجعلك تشعر بالحيوية
والسعادة والفرح .
بينما الأحاسيس غير المريحة تشعرك
بالحزن والكآبة .
إلا أنها يمكن أن تكون الحافز لفعل شيء
خلاق .
انه لأمر طبيعي أن تشعر بشتى أنواع
المشاعر المفرحة والمحزنة . . .
ولكن حاول أن تتعامل بشكل سليم
معها .

كل شخص يمكن أن ينتابه الشعور
بالفرح أو بالحزن . .
ولكن نتمنّى لك الفرح دائماً .



مفردات الكتاب

سعادة	Happiness
فرح	Glad
حزن	Sadness
يشعر	Feel
يحاول	Try
يلعب	Play
يساعد	Help
عاطفة	Emotion
حب	Love
رضى	Acceptance
كبرياء	Pride
ثقة	Confidence
غضب	Anger
غيرة	Jealousy
يبكي	Cry

Grief	كآبة
Loneliness	وحدة
Humiliation	الاذلال
Diminution	التصغير
Anxiety	قلق
Nervous	عصبية
Fear	خوف
Disappointment	خيبة الأمل
Defeat	هزيمة :
Failure	اخفاق

هذه الصفحة خاصة بالطفل القارىء

ماهي الفوائد التي جنيتها من هذا الكتاب ؟

. . . .

. . . .

أجب بنعم أو لا

ـ هل أعجبك غلاف الكتاب ؟

. . . .

ـ هل أعجبتك الرسوم الداخلية ؟

. . . .

. . . .

ماهي ملاحظاتك بشكل عام ؟

. . . .

. . . .

الاسم :

العمر :

العنوان :

الهوايات :

الصف :

هذه الصفحة خاصة بوالدي الطفل والمربين

ماهي ملاحظاتكم حول الكتاب بشكل عام ؟

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

هل أدى الكتاب الغرض المطلوب ؟

. . . .

. . . .

. . . .

. . . .

الاسم :

العمر :

المهنة :

الشهادة الحائز عليها :

العنوان :

صدر حديثاً
عن دار الينابيع بدمشق

١ ـ كتاب الطفل (كتاب تربوي صحي للعناية بالحامل والطفل)

٢ ـ سلسلة هالة التربوية والتعليمية للأطفال

٣ ـ سلسلة اقرأ واكتشف (سلسلة علمية للأطفال والفتيان)

٤ ـ ليلة عيد الميلاد (كتاب لتسلية الطفل)

٥ ـ دور البيت في التعلم (كتاب تربوي للعناية بالطفل في مرحلة ما قبل المدرسة)

صدر حديثاً
عن دار الينابيع بدمشق

١ - كتاب الطفل (كتاب تربوي صحي للعناية بالحامل والطفل)

٢ - سلسلة هالة التربوية والتعليمية للأطفال

٣ - سلسلة اقرأ واكتشف (سلسلة علمية للأطفال والفتيان)

٤ - ليلة عيد الميلاد (كتاب لتسلية الطفل)

٥ - دور البيت في التعلم (كتاب تربوي للعناية بالطفل في مرحلة ما قبل المدرسة)

التوزيع
دار الحوار للطباعة والنشر والتوزيع